ظهور شعر أبيض
نقص عنصر النحاس

العين
الجلد الخشن
نقص عنصر الزنك وفيتامين A

بقع زرقاء على الجلد
نقص فيتامين C

بقع بيضاء على الأظافر
نقص حمض المعدة

قشرة في شعر الرأس
نقص الأحماض الدهنية أوميغا-3

تشقق الشفاه
نقص فيتامين B12

التعب المزمن
نقص فيتامين D

تشنجات في عضلة الساق
نقص المغنيسيوم أو الكالسيوم

رقة الشعر وهشاشته
نقص حمض الفوليك

عدد ملاعق السكر في بعض المشروبات والعصائر

10

8

9

12

7

8

8

5

16

14

45

8

12

6

تجنب السكر
يجنبك المرض

طبيب
Tabib Group

ارتفاع السكر

عطش شديد

جفاف الفم

صداع

خمول و ارهاق

كثرة التبول

زغللة العين

انخفاض السكر

عدم تركيز وجفه

التعرق

جوع شديد

سرعة الإنفعال

نوم عميق

صداع

@tabibgroup

مقادير شرب الماء يومياً

الوزن	=	المقدار
45 كجم	=	1.9 لتر
50 كجم	=	2.1 لتر
55 كجم	=	2.3 لتر
60 كجم	=	2.5 لتر
65 كجم	=	2.7 لتر
70 كجم	=	2.9 لتر
75 كجم	=	3.2 لتر
80 كجم	=	3.5 لتر
85 كجم	=	3.7 لتر
90 كجم	=	3.9 لتر
95 كجم	=	4.1 لتر
100 كجم	=	4.3 لتر

مضاعفات نقص الماء في الجسم

يسبب الإمساك

رائحة الفم الكريهة
وجفاف الفم

الصداع والدُوار

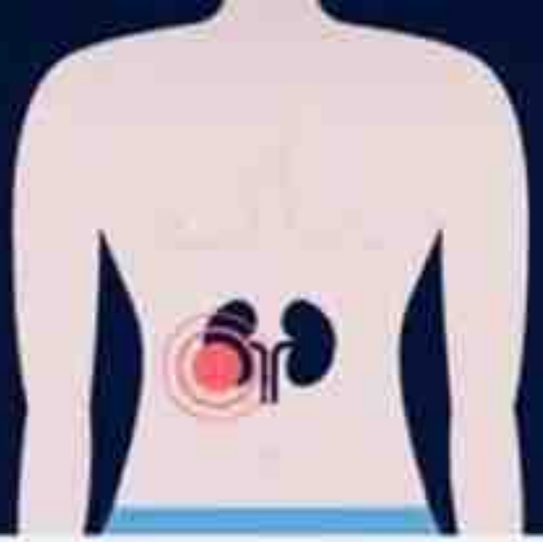
تسارع ضربات القلب

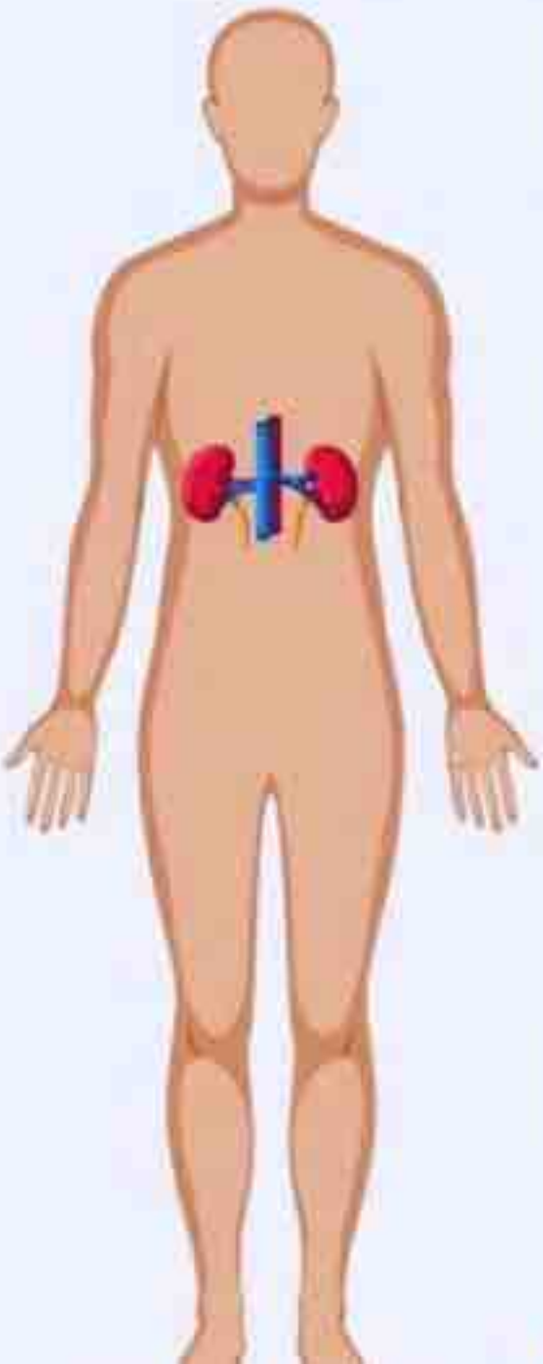
آلام المفاصل والعضلات

الخمول والإرهاق

GREENLife

عادات تدمر صحة الكلى





قلة شرب الماء

فرط تناول الملح

حبس البول

فرط تناول السكريات

قلة النوم

فرط تناول البروتينات

مسكنات الألم

فرط استهلاك الكافيين

BLOOD PRESSURE CHART BY AGE

جدول ضغط الدم لجميع الأعمار

Age	Min	Normal	Max
1 to 12 months	75/50	90/60	110/75
1 to 5 years	80/55	95/65	110/79
6 to 13 years	90/60	105/70	115/80
14 to 19 years	105/73	117/77	120/81
20 to 24 years	108/75	120/79	132/83
25 to 29 years	109/76	121/80	133/84
30 to 34 years	110/77	122/81	134/85
35 to 39 years	111/78	123/82	135/86
40 to 44 years	112/79	125/83	137/87
45 to 49 years	115/80	127/84	139/88
50 to 54 years	116/81	129/85	142/89
55 to 59 years	118/82	131/86	144/90
60 to 64 years	121/83	134/87	147/91

شاركوه لكي تَعُم الفائدة

أفضل أوقات شرب الماء

بعد الإستيقاظ من النوم
يساعد على تنشيط أعضاء الجسم الداخلية

قبل النوم
لتجنب الإصابة بالسكتة الدماغية أو النوبات القلبية

قبل الاستحمام
يساعد على استقرار ضغط الدم

قبل تناوال الطعام بنصف ساعة
يعزز عملية الهضم

الرئتين

وجبتهما المفضلة
القرنبيط والبروكلي

موزة في السرير.. هي الحل !

إذا كنت تواجه صعوبة في النوم وتبحث عن حل بديل للحبوب المنومة، جرّب تناول موزة واحدة والجلوس من دون حركة لمدة 10 دقائق وسوف تنام مباشرة.

أكدت الدراسات الطبية أن للموز فوائد كثيرة قبل النوم، فهو سيجعلك تنام بشكل فوري حتى وإن كنت في قمة نشاطك والسبب أن جسمك سيفرز مادة "السيروتونين" التي لها نفس تأثير المخدر.

تناول الكستناء يحمي خلايا الكبد من التلف ويخفف من حدة السعال ويقي من مرض الزهايمر ويعمل على تقوية عضلات الجسم وتهدئة الأعصاب

هل تعلم أن التفاح يُخلص الجسم من السموم كما أنه يُساعدك على التحكم في وزنك و يحميك من السرطان ..

☯️✨أكاديمية الطب الشمولي✨☯️.

السمسم هو صيدلية كاملة من الكالسيوم فكل

من يعاني من هشاشة العظام عليه بأكل ملعقة

سمسم واحده في اليوم حيث ان الملعقه الواحده

من السمسم بقشوره تعادل 7 كؤوس من الحليب.

الركب والمفاصل

وجبتهما المفضلة

زيت الزيتون

حبة قرنفل في اليوم
منافع صحية رائعة

امضغ حبة قرنفل صباحا واجعلها في فمك طويلا وامتص مائها جيدا و تحمل طعمها وستلاحظ شئ عجيب ...

- ذاكرة قوية وصدر نظيف بدون سعال أو كحة.
- يقوي المفاصل وينظف البطن والمعدة ويجعل فمك نظيف وذو رائحة طيبة.
- مفيد للكبد و الطحال و الكليتين ومقوي للنظر.

أنشروها فهناك من يحتاجها

الرقية الشرعية بالدار البيضاء 212 0679 05 82 82

الرقية الشرعية 0679 05 82 82

بالدار البيضاء

ال شكير

علاج سريع 🍉🍉 لإنزال الحصى الموجود في الكليه تاخذ (بطيخ)🍉 وتغلي في الماء مع قشرتها ثم تضرب في الخلاط ثم تشرب 3 كاسات

🍸 بعد 3 ساعات تنزل الحصى سبحان الله

انشروها فهي مجربه وجابت نتائج في انزال الحصى

لا تبخل على المؤمنين بعلاج

ربما هم في امس الحاجة اليه الدال على الخير كفاعله

الشمام من أفضل الفاكهة لمريض #السكري لأنه يحتوي على البيتا كاروتين و فيتامين سي المفيدين لمرضى السكري.

مضاعفات نقص الماء في الجسم

يُسبب الإمساك

رائحة الفم الكريهة
وجفاف الفم

الصداع والدُوار

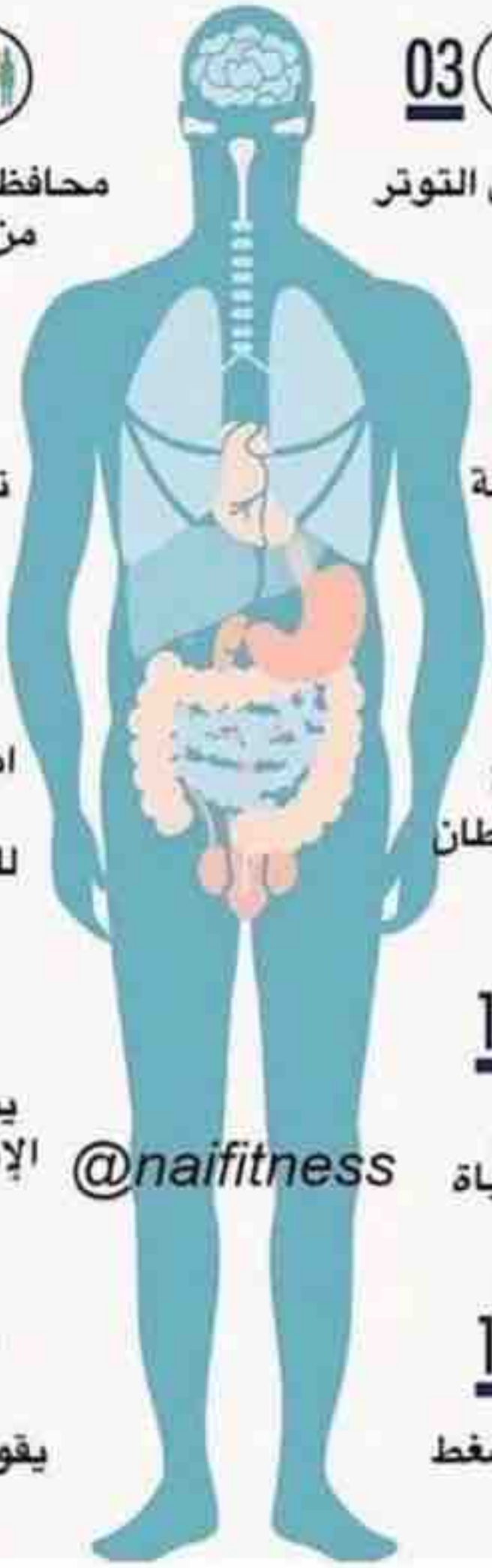
تسارع ضربات القلب

آلام المفاصل والعضلات

الخمول والإرهاق

GREENLife

٢٠ فائدة للمشي



01 تقليل نسبة امراض القلب

02 محافظة على الوزن من الزيادة

03 تقليل التوتر

04 زيادة معدل النشاط

05 تحسين المزاج

06 تحسين الدورة الدموية

07 تجنب السمنة

08 تخفيف القلق

09 زيادة فعالية عمل الرئتين

10 امكانية تعرض الجسم اكثر للشمس بسبب الخروج

11 تقليل نسبة الإصابة بالسرطان

12 زيادة جودة النوم

13 يمنحك فرصة الإهتمام بصحتك

14 يسرع عملية الإستشفاء بعد التمرين

15 يزيد من جودة الحياة

16 يقلل فرصة الإصابة بالسكر

17 امكانية زيادة معدل الإبداع

18 يقوي العضلات والعظام

19 تحسين ضغط الدم

20 امكانية تحسين جهاز المناعة

@naifitness

فوائد وضعية رفع الساقين على الجدار

1. يحسن الهضم
2. يخفف الإكتئاب
3. يخف من آلام الضهر
4. يهدئ القلق والأرق
5. يخفف من تشنجات الحيض
6. يساعد في تخفيف الضغط
7. يخفف من آلام الصداع النصفي
8. يخفف من تورم القدمين والدوالي

انشرها ليستفيد بها غير ك

الدم

وجبته المفضلة
الشوندر

استبـــدلها

واحفظ صحتك

استبدل
الكاندي والمسليات
عالية السكر

بالفواكه
المجففة

@MK1DESIGNER تصميم

المعدلات الطبيعية في جسم الانسان

مستوى السكر صائم	70 - 130 mg/dl
مستوى السكر مفطر	80 - 140 mg/dl
الكوليسترول	150 - 250 mg/dl
الدهون الثلاثية TG	40 - 150 mg/dl
ثيروكسين الغدة الدرقية T4	4.5 - 10.9 mg/dl
ثيروكسين الغدة الدرقية T3	60 - 181 ng/dl
اليوريا	5 - 20 mg
كرياتينين	0.6 - 1.2 mg/dl
ألبيومين	3.2 - 4.5 g/dl
مستوى الحديد	60 - 190 mg/dl
مستوى الكالسيوم	10.5 mg/dl
حمض اليوريك	2 - 7 mg/dl
فيتامين B12	200 - 600 pg/dl
ضغط الدم الطبيعي BP	80/120 mm/Hg

لا تجعلها تقف عندك , انشرها ليستفيد غيرك

BLOOD PRESSURE CHART BY AGE

جدول ضغط الدم لجميع الأعمار

Age	Min	Normal	Max
1 to 12 months	75/50	90/60	110/75
1 to 5 years	80/55	95/65	110/79
6 to 13 years	90/60	105/70	115/80
14 to 19 years	105/73	117/77	120/81
20 to 24 years	108/75	120/79	132/83
25 to 29 years	109/76	121/80	133/84
30 to 34 years	110/77	122/81	134/85
35 to 39 years	111/78	123/82	135/86
40 to 44 years	112/79	125/83	137/87
45 to 49 years	115/80	127/84	139/88
50 to 54 years	116/81	129/85	142/89
55 to 59 years	118/82	131/86	144/90
60 to 64 years	121/83	134/87	147/91

شاركوه لكي تَعُم الفائدة